

## **Когда следует обращаться к врачу по поводу возможного заболевания гриппом, в том числе гриппом H1N1 (свиной грипп)**

### **Что такое грипп?**

Грипп – это заболевание дыхательных путей, вызванное вирусами гриппа, которое быстро передается от человека человеку. Оба типа гриппа, сезонный и H1N1, имеют вирусную природу. Обычно грипп наступает внезапно и может протекать в легкой, средней или тяжелой форме. Симптомами гриппа являются высокая температура и кашель или боль в горле, а также головная боль, повышенная утомляемость, слизисто-водянистые выделения из носа или заложенность носа, боль в мышцах. Другие возможные признаки гриппа – тошнота, рвота и диарея (понос), чаще встречаются у детей, чем у взрослых.

### **Обязательно ли обращаться к врачу в случае заболевания гриппом?**

Решение следует принимать, исходя из того, как бы вы поступили при обычном сезонном гриппе. Не обращайтесь за медицинской помощью, если вы не больны или у вас наблюдаются легкие признаки гриппа, из-за которых в обычной ситуации вы не пошли бы к врачу. Большинство заболевших гриппом детей и взрослых (при условии хорошего общего состояния здоровья) выздоравливают без посещения врача. Некоторым пациентам может потребоваться консультация врача по поводу лечения гриппа в домашних условиях (данную информацию можно также найти на сайте [www.kingcounty.gov/health/H1N1](http://www.kingcounty.gov/health/H1N1)).

### **Кому следует вызывать врача или идти к нему на прием?**

- Больным детям и взрослым с повышенным риском развития более тяжелой формы болезни (см. ниже).
- Детям и взрослым с более ярко выраженными симптомами гриппа. Вызовите врача или, если с врачом связаться не удалось, обратитесь в клинику экстренной или отделение неотложной медицинской помощи.
- Свяжитесь с врачом в случае заболевания гриппом детей в возрасте до одного года.

Если есть возможность, **вызовите** врача для консультации, прежде чем записываться на прием. Не следует обращаться в отделение неотложной медицинской помощи, если у вас нет ярко выраженных признаков гриппа или хронического заболевания, которое создает повышенный риск развития осложнений после гриппа.

### **Что делать, если вы заболели гриппом?**

- Если вы заболели гриппом, болезнь может продлиться неделю и больше. Пожалуйста, оставайтесь дома на время болезни, чтобы предупредить заражение окружающих. Пейте много жидкости и старайтесь как можно больше отдыхать. Избегайте поездок. Не выходите на работу или в школу в течение как минимум 24 часов после нормализации температуры без приема жаропонижающих препаратов (например, Тайленола или ибупрофена).
- Выходите на улицу только в том случае, если вам требуется медицинская помощь или пополнение необходимых запасов. Если вы выходите из дома с целью посещения врача, наденьте маску.
- Чаще мойте руки теплой водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство для рук.
- Во время кашля или чихания прикрывайте рот и нос бумажным носовым платком или рукавом в области локтевого сгиба.
- Насколько возможно, избегайте контактов с окружающими (особенно с людьми, у которых имеются перечисленные на следующей странице хронические состояния с повышенной степенью риска), чтобы предотвратить распространение болезни.

### **Мне кажется, у меня грипп. Могу ли я сдать анализы и получить медицинскую помощь в лечении гриппа H1N1 или сезонного гриппа?**

Большинству детей и взрослых, заболевших гриппом, анализы и медицинская помощь не требуются и не рекомендуются. Не рекомендуется принимать противовирусные препараты, кроме случаев заболевания тяжелой формой гриппа или повышенного риска развития осложнений (см. следующую страницу).

**Кто относится к группе повышенного риска развития тяжелой формы гриппа? Следующим больным, относящимся к группе повышенного риска развития тяжелой формы гриппа, следует обратиться за помощью к врачу:**

- Дети младше пяти лет. Дети младшего возраста (до 2 лет) относятся к группе повышенного риска развития серьезных проблем со здоровьем, вызванных сезонным гриппом.
- Взрослые в возрасте от 65 лет и старше.
- Беременные.
- Люди со следующими медицинскими состояниями:
  - хронические заболевания легких (включая астму), сердца (кроме гипертензии), почек, печени, крови (в том числе дрепаноцитарная анемия), мозга или нервной системы, мышц (особенно вызывающих проблемы с глотанием) или обмена веществ (включая сахарный диабет);
  - ослабленная иммунная система, в том числе вызванная приемом лекарственных препаратов или ВИЧ, и
  - больные в возрасте до 19 лет, проходящие длительный курс лечения аспирином.

**Когда следует немедленно обратиться к врачу?**

Если вы заболели и наблюдаете у себя какие-либо из нижеперечисленных тревожных признаков, обратитесь в пункт неотложной или центр экстренной медицинской помощи. Если симптомы не носят ярко выраженного характера, сначала попытайтесь связаться со своим врачом.

У **детей** могут наблюдаться следующие тревожные признаки:

- Учащенное, затрудненное или болезненное дыхание.
- Посинение или серый цвет кожи (немедленно позвоните по номеру экстренной помощи 911).
- Ребенок не просыпается или не реагирует на общение.
- Болезненная чувствительность, вызывающая у ребенка нежелание находиться на руках.
- Симптомы гриппа смягчаются, а затем снова ужесточаются, сопровождаясь повышением температуры и сильным кашлем (если симптомы не носят ярко выраженного характера, сначала постарайтесь связаться со своим врачом, прежде чем обращаться в клинику экстренной или отделение неотложной медицинской помощи).
- Если ребенок выпивает недостаточное количество жидкости или у него наблюдается сильная или непрерывная рвота, постарайтесь связаться со своим врачом. Если с врачом связаться не удастся, а состояние ребенка не улучшается, обратитесь в клинику экстренной или отделение неотложной медицинской помощи.

У **взрослых** могут наблюдаться следующие тревожные признаки:

- Учащенное, затрудненное или болезненное дыхание.
- Боль и давление в груди или животе.
- Внезапное головокружение или дурнота в состоянии покоя или при вставании.
- Спутанность сознания.
- Симптомы гриппа смягчаются, а затем снова ужесточаются, сопровождаясь повышением температуры и сильным кашлем (если симптомы не носят ярко выраженного характера, сначала постарайтесь связаться со своим врачом, прежде чем обращаться в клинику экстренной или отделение неотложной медицинской помощи).
- Если взрослый больной выпивает недостаточное количество жидкости или у него наблюдается сильная или непрерывная рвота, обратитесь к своему врачу. Если с врачом связаться не удастся, обратитесь в клинику экстренной или отделение неотложной медицинской помощи.

**Дополнительная информация:**

- **Веб-страница** о здравоохранении в графстве Сизтл-Кинг, посвященная гриппу H1N1: [www.kingcounty.gov/health/H1N1](http://www.kingcounty.gov/health/H1N1)
- «Горячая линия» по вопросам здравоохранения в графстве Сизтл-Кинг: 877-903-KING (5464)  
Телетайп: 711. Доступна на английском и испанском языках.
- Информация о центрах по профилактике и борьбе с гриппом типа H1N1: <http://www.cdc.gov/h1n1flu/>